JM EDITORIAL

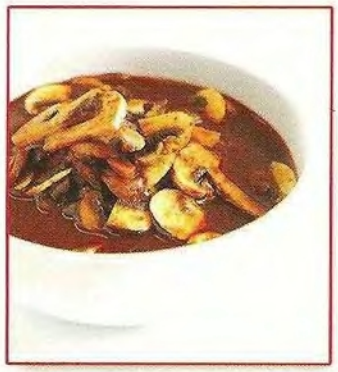
un toque de

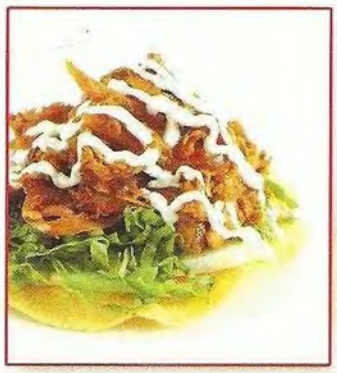
sabor

EDICIÓN ESPECIAL No. 16

SOPAS · PASTAS · PLATOS FUERTES · CLÁSICOS

Todo con chile mulato





NANCYBENILDE

$20.00 USD $2.50
16
7 503006 851490
HECHO EN MEXICO

El chile **mulato**

Un negro muy mexicano

El chile mulato es una de las especies más tradicionales dentro de la cocina mexicana, la elaboración de varios tipos de mole sin este ingrediente es impensable. Su sabor y color lo hacen un negro muy dulzán.

El chile: conquistador americano

Los chiles pertenecen a la familia *Capsicum* y son nativos de México, América del Sur y Centroamérica. Los viajeros españoles y portugueses fueron los encargados de llevarlos hasta la península ibérica. el sur de Italia, India y el sudeste asiático. donde formaron parte de las dietas de cada región.

Adquisición

Es recomendable comprar chiles de color uniforme y que no estén rotos, pues se perderán los aceites esenciales.

Tradición gastronómica

El chile es un ingrediente indispensable en los guisos de México, de hecho se dice que es quien define. caracteriza y hace único el sabor de su cocina. Gracias a esa cualidad es también llamado el Rey de la Cocina *Mexicana.*

Dulces o picosos

Los chiles no son simplemente picantes; cada uno posee su propio sabor y varía en el grado de picante. De hecho, en los países que utilizan mucho chile en su cocina. es importante tener el tipo adecuado para cada plato. Los chiles secas y frescos también varían de sabor.

Producción

En México se producen anualmente más de 500 mil toneladas de chiles frescos y alrededor de 60 mil toneladas de chiles secos.

Chiles secos: un picor para cada sabor

Chile seco es un término que engloba a un gran numero de chiles que se dejan madurar y deshidratar, muy utilizados en la cocina mexicana. Algunos además de ser secos son ahumados:

- El ancho, el mulato, el guajillo, el chile seco del norte y los chihuacles aportan gran sabor a tos guisos que normalmente no se consideran picosos, pero que pueden llegar a serlo
- El chipotle. el mora, el morita. el chile de árbol, el pasilla de Oaxaca y el piquín son los chiles secos más picosos
- El pasilla y el cascabel son chiles secos menos picantes

El chile mulato, el negro achocolatado

El chile mulato también es conocido en algunos lugares como chile chino. Es seco y de color café negruzco. su forma es parecida al chile ancho, pero ligeramente más grande. Al probar el chile mulato. uno puede detectar su sabor achocolatado y dulzón. suave y rara vez picoso. Su piel es gruesa y posee un cuerpo carnoso que llega a medir 12 cm de largo por siete de ancho. Se obtiene de un tipo de chile poblano muy oscuro que casi nunca sale a la venta cuando está fresco, pues los agricultores lo conservan para secarlo y venderlo como chile mulato. Es muy importante en los moles, en especial en el poblano.

Sinónimo de chile

En Tesquincla, Chiapas, se encuentra una variedad de chile mulato muy oscuro al que llaman chile chocolate.

¿Ancho o mulato?

Aunque el chile mulato sea parecido al chile ancho, no puede sustituirse en ningún caso por este último, pues ambos despiertan en el paladar sabores muy distintos. Si por equivocación ha revuelto chiles mulatos y anchos, para distinguirlos se deberán abrir y mirarse a contraluz: el ancho se verá color rojo vitral y el mulato, café.

Recomendaciones

Al preparar platillos que contengan chile, no hay que olvidar las siguientes sugerencias, las cuales seguramente evitarán todo tipo de molestias:

- No acercarse las manos a la cara y lavarse bien después de haber estado en contacto con los chiles
- Evitar tallarse los ojos mientras cocina. ya que el aceite natural del chile permanece en la piel durante algún tiempo
- Si se sufre alguna quemadura con los chiles. es bueno poner las manos bajo un chorro de agua fría o remojarlas en leche
- Si la quemadura es en la boca, comer lácteos o alimentos con fécula aliviará el ardor

Ingrediente indispensable, sabor inigualable

El chile se encuentra presente en los guisos más representativos e importantes de México: es base de todos los moles verdes, poblanos, rojos, amarillos y negros, además de adobos, salsas crudas y cocidas, pipianes, chileatoles, caldos, sopas, guisos y muchos otros platillos.

Para los mexicanos, el chile no es tan sólo un ingrediente más en la comida: es un verdadero icono de la identidad nacional; un simbolo en el que están implícitos la virilidad. el sabor, la exquisitez y hasta la picardía que nos caracteriza en todo el mundo. Es un gran vínculo con las tradiciones y creencias de nuestro país.

Fuentes:

Muñoz Zurita. *Ricardo. Diccionario Enciclopédica de Gastronomía Mexicana.* ML *Clío Toda lo Gastronomía de lo A o la Z.* Ed. Everest

SOPAS
PASTAS Y MÁS. . .

SOPA DE CHAMPIÑONES

4 personas

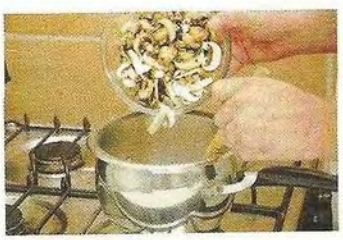
500 g de champiñones, rebanadas
300 g de mantequilla
1 L de caldo de pollo o agua
1 rama de epazote
Sal y pimienta al gusto

Salsa

2 chiles mulato, sin semillas y remojados en agua tibia
1 diente de ajo
1/2 cebolla mediana
Licue todos los ingredientes con una taza de caldo y cuele; reserve

Procure que los champiñones tengan un color blanquecino; para limpiarlos, métalos en agua y harina

En un recipiente a fuego alto, caliente a mantequilla
Incorpore los champiñones **y** el licuado de chile
Agregue el resto del caldo y la rama de epazote; sazone
Una vez que hierva, estará listo

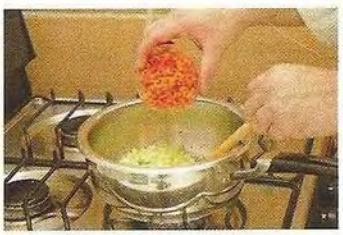


ESPAGUETI A LA BOLOÑESA

4 personas

1	K de carne molida de res
1	paquete (200 g) de espagueti. cocido
2	chiles mulato, cortados en julianas
2	zanahorias, finamente picadas
2	dientes de ajo, finamente picados
1	rama de apio. finamente picada
1/2	cebolla mediana, finamente picada
1/4	de manojo de hierbas de olor
2	tazas de puré de jitomate
80	mL de aceite de girasol
	Sal y pimienta al gusto

Para preparar el espagueti, cuézalo con cebolla, ajo y un poco de aceite, hasta que se sienta suave pero firme



En un recipiente a fuego alto, caliente el aceite y sofría la cebolla hasta que se vea transparente

Agregue el ajo, la zanahoria, el apio y los chiles; cueza durante 5 minutos

Incorpore la carne y, una vez que cambie de tono, vierta el puré

Salpimiente. agregue las hierbas de olor y baje el fuego al mínimo

Mueva la cocción de vez en vez, hasta que la carne esté lista

Sirva la pasta caliente junto con la carne

ARROZ MULATO

USA Rice FEDERATION

4 personas

- 1 taza de arroz precocido
- 3 cdas. de aceite

Salsa

- 2 chiles mulata, fritos y sin semillas
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla, troceada
- 2 tazas de caldo de pollo o agua
- 1 c&iia.de anís

Licue todos los ingredientes y reserve

Te invitamos al curso gratuito "El Arroz en su Menú".
Comunícate a nuestros teléfonos para mayor información y tráenos esta revista.

Puede utilizar anís estrella, pero en este caso use sólo la mitad de uno

En un recipiente a fuego medio, caliente el aceite. fría ligeramente el arroz y mueva para que no se queme

Una vez que tenga un tono dorado claro, vierta la salsa de mulato y sazone

Cuando suelte el hervor, baje el fuego al mínimo

Estará listo cuando el liquido se haya evaporado por completo

PLATOS FUERTES

RELLENO DE SURIMI

4 personas

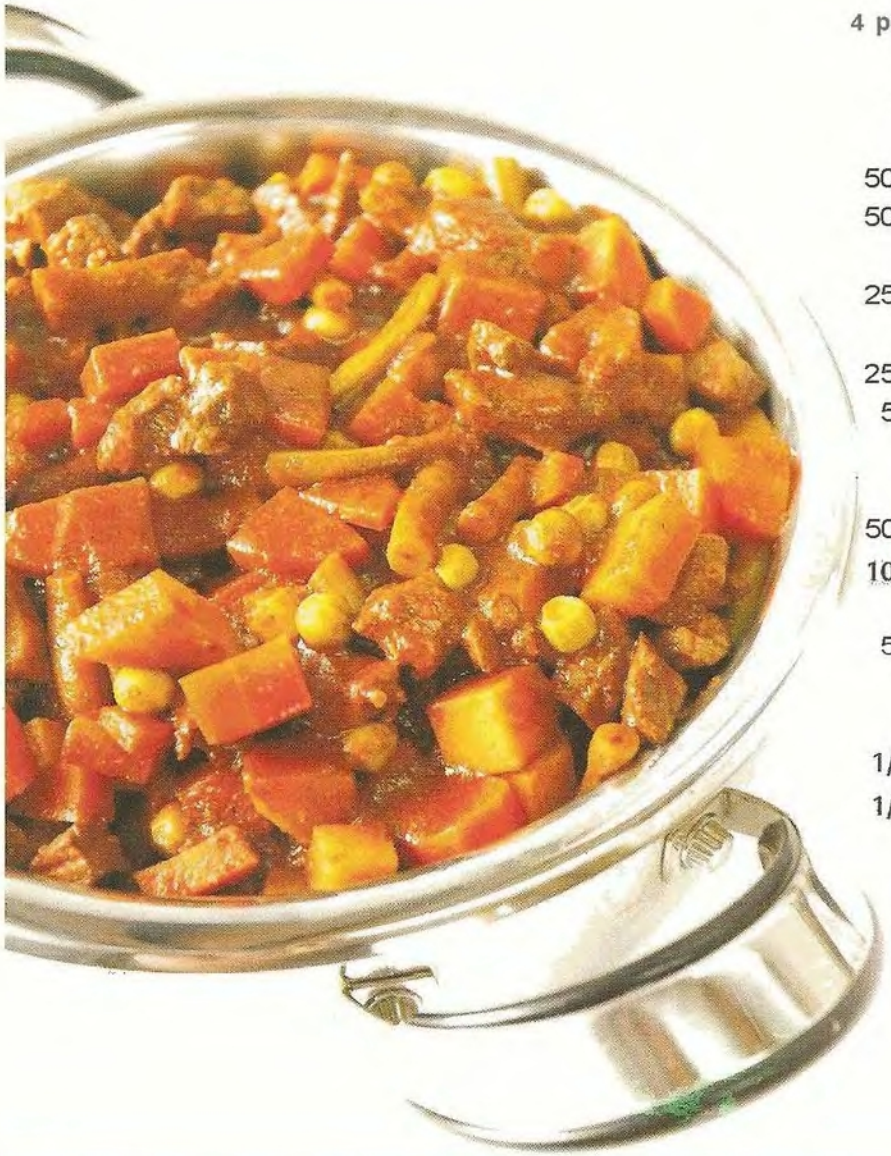
250	g de acitrón, cortado en cuadros de 1 cm
100	g de nuez de la India
100	g de ciruela pasa
50	g de mantequilla
7	barritas de surimi
6	chiles mulato grandes, sin semillas y remojados en agua tibia
3	hojas de laurel
1	manzana, cortada en cubitos
1	pera, cortada en cubitos
1	plátano macho, cortado en cubitos
1	taza de puré de poblano
	Sal y pimienta al gusto

Salsa

2	chiles poblano
1	diente de ajo
1/4	de cebolla mediana
1/2	L de leche entera
2	cdas. de harina
2	cdas. de mantequilla

En un recipiente a fuego medio, derrita la mantequilla y acitrone la cebolla y el ajo. **Agregue** el chile poblano y deje freír un par de minutos; añada la harina y cueza por 2 minutos más. **Vierta** la leche y, una vez que hierva, retire del fuego; licue y regrese al fuego, sazone y deje hervir de nuevo; reserve. **En** un recipiente a fuego medio, derrita la mantequilla y fría el surimi y la nuez de la India; cueza por 2 minutos. **Vierta** el puré y las frutas y deje que se cuezan un par de minutos más; incorpore el plátano y las hojas de laurel. **Salpimiente** y deje cocer; retire, espere a que enfríe un poco. Rellene los chiles mulato con la preparación y bañe con la salsa de poblano.

ESTOFADO DE RES



4 personas

1	K de carne de res. cortada en cubitos
500	g de papa. troceada
500	g de zanahorias, cortadas en macedonia
250	g de ejotes, partidos en tres
250	g de chicharos
50	mL de aceite

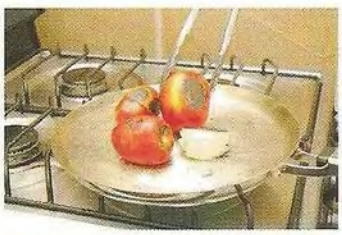
Salsa

500	g de jitomate bola, asado
100	g de chile mulato, hervido y sin semillas
50	g de chile pasilla, remojado en agua y sin semillas
1/2	cebolla
1/2	taza de caldo de pollo o agua

Sal y pimienta al gusto

Licue todos los ingredientes y reserve

Procure que la cocción quede caldosa al principio, para que no se reseque demasiado



En una sartén a fuego alto, caliente el aceite y dore la carne ligeramente hasta que cambie de tono

Agregue las verduras y deje cocer un par de minutos

Vierta poco a poco la salsa de mulato, colándola con ayuda de un colador y una pala de madera

Salpimiente, baje el fuego, tape y deje cocer

Cuando la verdura esté suave. rectifique la sazón y deje cocer 5 minutos más

ALBÓNDIGAS CON AGUACATE

4 personas

500 g de carne molida de res
500 g de carne molida de cerda
2 aguacates grandes, pelados y cortados en trozos de 1 cm
2 claras de huevo
1/2 taza de pan molido
4 cdas. de aceite
Sal y pimienta al *gusto*

Salsa

500 g de jitomate asado
100 g de chile mulato, asado
1 diente de ajo
1/2 cebolla mediana
Licue todos los ingredientes con un poco de caldo o agua; cuele y reserve

Prefiera comprar aguacates duros que blandos, le resultará más fácil trabajar con ellos

En un tazón, coloque los carnes, salpimiente y mezcle
Agregue el pan molido y las claras; siga mezclando hasta que se incorporen por completo
Tome una porción de carne como para hacer una albóndiga y colóquele al centro un pedazo de aguacate
Cierre la carne y redondee lo más que pueda; haga las porciones necesarias y reserve
En un recipiente a fuego alto, caliente el aceite y vierta la salsa; deje cocer 5 minutos
Agregue las albóndigas, salpimiente y, cuando la carne esté cocida, retire del fuego

MOLE DE OLLA

4 personas

- 1 K de retazo de res
- 250 g de zanahoria, en cortes irregulares
- 250 g de papa. en cortes irregulares
- 250 g de ejotes. cortados en 3
- 2 xoconostles, cortados en cuartos
- 1 chayote sin espinas. cortado en macedonia
- 1 elote, cortado en partes al gusto
- 1 rama de epazote
- 2 1/2 L de agua
- Sal y pimienta al gusto

Si

- 100 g de chile mulato, asado
- 3 jitomates bola. asados
- 1 diente de ajo, asado
- 1/2 cebolla mediana, asada
- 1 pizca de comino

Cueza los primeros 4 ingredientes; licuelos con el comino, sazone y reserve

Corte el elote al gusto, dependiendo de las porciones que desee y del tamaño del mismo (2, 4, 6, 8...)

En una olla con agua a fuego alto, cueza la carne con un poco de sal durante 30 minutos. aproximadamente

Agregue las verduras en el orden siguiente: elote, zanahoria, papa, ejote, chayote, xoconostle [espere un par de minutos entre cada una para añadirlas)

Una vez que hierva. vierta la salsa y agregue el epazote; tape y baje el fuego a la mitad

Después de 30 minutos, rectifique la sazón y verifique que tanto la verdura como la carne estén cocidas; de ser así, retire. En caso contrario, deje cocer en intervalos de 15 minutos

MOLE DE OLLA

4 personas

- 1 K de retazo de res
- 250 g de zanahoria, en cortes irregulares
- 250 g de papa. en cortes irregulares
- 250 g de ejotes. cortados en 3
- 2 xoconostles, cortados en cuartos
- 1 chayote sin espinas. cortado en macedonia
- 1 elote, cortado en partes al gusto
- 1 rama de epazote
- 2 1/2 L de agua
- Sal y pimienta al gusto

Si

- 100 g de chile mulato, asado
- 3 jitomates bola. asados
- 1 diente de ajo, asado
- 1/2 cebolla mediana, asada
- 1 pizca de comino

Cueza los primeros 4 ingredientes; licuelos con el comino, sazone y reserve

Corte el elote al gusto, dependiendo de las porciones que desee y del tamaño del mismo (2, 4, 6, 8...)

En una olla con agua a fuego alto, cueza la carne con un poco de sal durante 30 minutos. aproximadamente

Agregue las verduras en el orden siguiente: elote, zanahoria, papa, ejote, chayote, xoconostle [espere un par de minutos entre cada una para añadirlas)

Una vez que hierva. vierta la salsa y agregue el epazote; tape y baje el fuego a la mitad

Después de 30 minutos, rectifique la sazón y verifique que tanto la verdura como la carne estén cocidas; de ser así, retire. En caso contrario, deje cocer en intervalos de 15 minutos

CHAMORRO EN ADOBO

4 a 8 personas

- 4 chamorros de cerdo
- Papel aluminio, el necesario
- Horno precalentado a 200 °C

Adobo

- 500 g de jitomate, asado
- 100 g de manteca
- 100 g de chile mulato frito
- 100 g de chile pasilla asado
- 100 g de manteca
- 3 clavos
- 2 dientes de ajo asados
- 1 rama de perejil
- 1/2 cebolla mediana, asada
- 1/2 taza de agua
- 1/4 de cdita. de comino
- 1/4 de cdita. de sal
- 1/4 de cdita. de pimienta

Licue todos los ingredientes hasta obtener una mezcla semiespesa; reserve

No compre chamorros muy grandes para que tenga porciones adecuadas a cada comensal

Pique con un tenedor ligeramente los chamorros para que absorban mejor el adobo

En un charola. coloaue las piezas de cerdo y únteles el adobo de manera que queden lo mejor cubiertas posible

Cubra con papel aluminio y meta al horno durante 45 minutos por cada kilo de carne

Pasados 20 minutos, abra el horno y bañe ligeramente los chamorros con la salsa que va quedando en la charola

Repita el paso anterior cada 15 minutos

PESCADO EN SALSA

4 personas

- 4 filetes de pescado, salpimentados
- 4 zanahorias, cortadas en cubos
- 2 brócolis, cortados en arbustos
- 2 coliflores, cortadas en arbustos
- 1 pimiento rojo. cortado en cubos
- 1 rama de apio, cortada en cubos
- 1 taza de granos de elote, precocidos
- 2 cdas. de mantequilla

Salsa

- 2 jitomates bola
- 1/2 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 2 chiles mulato
- 1 chile cascabel

Licue todos los ingredientes y reserve

Cuide la cocción para evitar que los filetes se desbaraten

En un recipiente a fuego alto, caliente agua a punto de ebullición y cueza la coliflor; una vez que ésta cambie de tono (después de 7 minutos), retire y enfríe en un recipiente con agua y hielo

Repita la operación con el brócoli y las zanahorias

En una sartén, derrita mantequilla a fuego medio alto y fria el apio y los pimientos; saltee un par de minutos y agregue el resto de la verdura

Coloque los filetes sobre lo anterior, vierta la salsa y sazone; tape y deje cocer durante 8 a 10 minutos

Destape, voltee los filetes; cuando el pescado este suave. retire del fuego

CALDO DE PESCADO

4 personas

- **500** g de filete de blanco del Nilo, cortado en trozos
- **3** zanahorias, cortadas en rodajas delgadas
- **2** jitomates, finamente picados
- **1** rama de apio, cortada en rodajas
- **1/2** cebolla mediana. finamente picada
- **60** mL de aceite de girasol
- **1** pizca de azafrán
- Sal y pimienta al gusto

Salsa

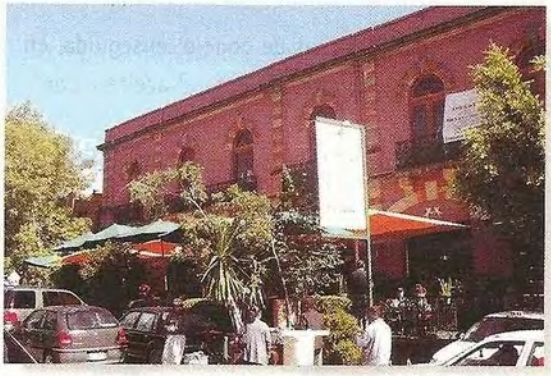
- **3** chiles mulato, abiertos y remojados en agua tibia
- **1/2** taza de caldo de pescado
- Sal y pimienta al gusto
- **Licue** todos los ingredientes y cuélelos, reserve

En un recipiente a fuego medio, caliente el aceite y sofría la cebolla. **Agregue** las zanahorias y el apio y cueza durante un par de minutos. **Añada** el azafrán, el jitomate y el pescado. **Mueva** un par de veces, cuidando que el pescado no se desbarate. **Vierta** la salsa; reduzca el fuego y salpimiente. **Una** vez que el pescado esté cocido, retirelo. **Deje** que las verduras se acaben de cocer. **Al** momento de servir, coloque unos trozos de pescado en el plato y vierta el caldo con las verduras.

EL BAZAR SÁBADO
RESTAURANTE-BAR
CIUDAD DE MÉXICO

Buffet Mexicano e Internacional
para Almorzar en la Mañana y Comer en la Tarde
Plaza San Jacinto No. 11 SAN ANGEL
TODOS los sábados de las 10:00 a las 18:00 hrs

FONDA SAN ANGEL
En el Corazón de San Ángel
Cocina Mexicana, Tradicional y Contemporánea

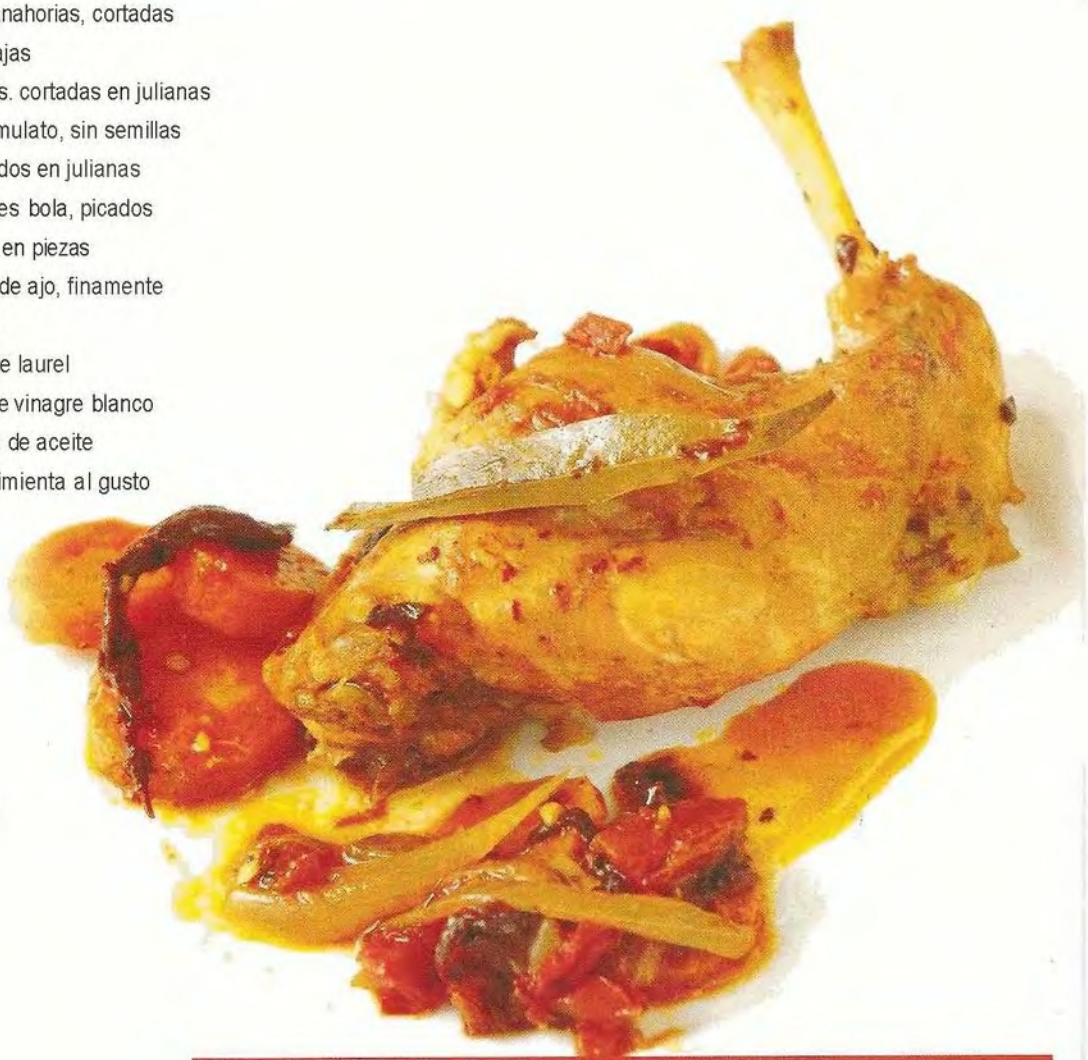


•Desayuno •Comida •Cena
Abierto todos los días del año de 8:00 a 24:00 hrs.
Plaza San Jacinto 3, Snii Ángel Ciudad de México Tel.: 5550 1641

CONEJO EN ESCABECHE

4 personas

- **500** g de zanahorias, cortadas en rodajas
- **2** cebollas. cortadas en julianas
- **2** chiles mulato, sin semillas y cortados en julianas
- **2** jitomates bola, picados
- **1** conejo en piezas
- **1** diente de ajo, finamente picado
- **2** hojas de laurel
- **2** cdas. de vinagre blanco
- **1/4** de taza de aceite
- Sal y pimienta al gusto



Si su cuchillo no tiene buen filo, corte las julianas de mulato con unas tijeras

Salpimiente las piezas de conejo; enseguida, en una sartén a fuego alto, caliente el aceite y dóre-las

Agregue la cebolla y el ajo y deje cocer hasta que ésta se vea transparente; añada el chile y mueva de manera constante durante un par de minutos

Incorpore las zanahorias y el jitomate; deje cocer un par de minutos más

Vierta el vinagre, agregue las hojas de laurel y baje el fuego al mínimo

CLÁSICOS

HUEVOS RANCHEROS

4 personas

- **4** huevos frescos
- **4** tortillas
- Aceite, el necesario
- Sal y pimienta al gusto

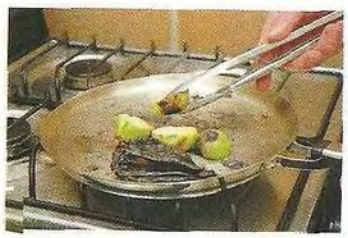
Salsa

- **500** g de tomate asado
- **3** chiles mulato, asados
- **1** diente de ajo, asado
- **4** chiles morita, fritos y sin semilla
- Sal y pimienta

Para la salsa. licue los 3 primeros ingredientes, guíselos, agregue los chiles morita y sazone; deje hasta que hierva

En una sartén. fria las tortillas una por una y colóquelas de manera individual sobre un plato

Fría cada uno de los huevos y colóquelos sobre cada tortilla; báñelos con la salsa y sirva



SALSA CLÁSICA

EL RINCÓN DEL iber GOURMET

500 g

- 2 chiles mulato, sin rabo
- 1 jitomate bola, mediano
- 1 diente de ajo, pelado
- 1/4 de cebolla mediana
- 1/2 cdita. de sal gruesa
- 1/2 taza de agua
- Pimienta al gusto
- Ajonjolí, para decorar

Puede servir inmediatamente después de haber hecho la salsa o dejar que se enfríe un poco

En el iber-Gourmet. coloque todos los ingredientes, excepto el ajonjolí

Ponga la máxima temperatura sin velocidad y déle 8 minutos, encienda

Pasado ese tiempo, baje la temperatura a cero y déle 1 minuto más a velocidad máxima

Rectifique la sazón y mezcle ligeramente

Sirva y adorne con el ajonjolí

TAMAL DE POLLO

4 a 8 personas

- **1** K de harina de maíz fresca, para tamales
- **250** g de manteca de cerdo
- **1** paquete de hojas de maíz para tamal
- **1** cdita. de polvo para hornear
- Sal al gusto
- **10** piernas de pollo chicas
- **50** mL de aceite

Salsa

- **100** g de chile mulato, sin semillas y hervido
- **100** g de chile guajillo, asado
- **50** g de chile pasilla, hervido
- **5** pimientas gordas
- **1** diente de ajo, asado
- **1/4** de cebolla mediana

Licue todos los ingredientes con un poco de agua; reserve

Cuando cambie el aditamento, baje la masa de las paredes de la batidora con ayuda de una pala de madera

Ponga a remojar las hojas de maíz en suficiente agua durante un par de horas o, si puede, desde un día antes. **En** una sartén a fuego medio, caliente el aceite, dore las piernas de pollo, vierta la salsa y salpimiente; cueza hasta que la salsa ya no sepa a cruda y reserve. **Con** el aditamento de globo, bata la manteca hasta que haya esponjado; estará lista cuando, al colocar un poco de la misma en un vaso con agua, la manteca flote. **Agregue** la harina poco a poco, seguida del polvo para hornear y un poco de sal; una vez que se haya incorporado por completo, deje de batir. **Tome** una hoja de maíz, coloque en ella una porción (1 a 2 cucharadas) y extiéndala; agregue una pieza de pollo con parte del adobo. **Cierre** las hojas de manera que no se salga el relleno y colóquelas en una olla a baño María, a fuego medio alto, durante 40 minutos promedio.